UNIVERSIDADE SÉNIOR

As Mestras de Ranatus

BOLETIM Nº 1 * JANEIRO 2026

Venha fazer parte da nossa história!

Sinto que estou a... 2

Conheça os nossos Mestres

8 **Sinto que estou a...**

Nutrição
Saúde
Agricultura 4

5 **Costura solidária**

Em Baião
Na Biblioteca Municipal 6

7 **Feira de Natal**
Ano Novo cheio...

Pinceladas
Contra a solidão
Onde estamos 8

Este é o Boletim 1, o primeiro que queremos de muitos!

Ranatus era a denominação medieval da freguesia onde nascemos e que acolhe a nossa sede, atual Ranhados, freguesia integrada na área urbana da cidade de Viseu. Este lugar era famoso por, nas palavras de Agustina Bessa Luís, "ser lugar escolhido para morada das mestras, ou mulheres bentas e de virtude. Descendentes dos druidas, protetoras da comunidade pagã, com a sua sabedoria silvestre, as mestras, que vinham desde o século XV operando com banhos frios e reduzindo hérnias com mão experiente, eram tidas por tutelares, aparentadas com entidades benfazejas."

O nome do nosso Boletim, que é também o da nossa Universidade, é uma homenagem àquelas mulheres que, muitas vezes perseguidas e incompreendidas, contribuíram para aliviar o sofrimento físico e espiritual dos seus conterrâneos.

O nosso primeiro propósito é divulgar o que vamos fazendo e, deste modo, entusiasmar outros que queiram juntar-se a nós.

Depois, também queremos que a sociedade que nos cerca conheça alguma coisa do muito que fazemos.

Por fim, desejamos mostrar que a curiosidade para aprender e estar intelectualmente ativo não tem idade!

Sinto que estou a...

Inglês : continuação

Segunda-feira, 14h00 – 15h00
Isabel Meleiro

Inglês : iniciação

Segunda-feira, 16h00 – 17h00
Laura Guerreiro

- **promover** a estimulação cognitiva, a confiança e a autonomia;
- **desenvolver** várias áreas, tanto cognitivas como pessoais e sociais;
- **manter a mente ativa e desperta**, fortalecendo o bem-estar através da compreensão, da expressão oral e da interação;
- **desenvolver** a comunicação e a memória;
- **incentivar** o convívio, a partilha de experiências e o gosto pela aprendizagem ao longo da vida.

História da Arte

Terça-feira, 14h30 – 15h30
Beatriz Albuquerque

- **desmistificar**: a arte não é distante; ela vive na nossa sensibilidade;
- **contextualizar**: entender as obras como reflexos da política e da sociedade;
- **explorar**: conectar-nos com os museus e monumentos que nos rodeiam;
- **humanizar**: ver os artistas como pessoas reais, com falhas e humor;
- **compreender**: ganhar um novo olhar sobre o mundo que nos rodeia.

Também às TERÇAS

- **Artes- Técnicas de Pintura Contemporânea:** 15h30 – 17h30 (quinzenalmente)

Informática

Segunda-feira, 15h00 – 16h00
Manuel Gonçalves

- **assegurar** aos nossos jovens autonomia, acesso a serviços e integração social;
- prestar formação e apoio, permitindo-lhes **superar barreiras** e tornarem-se utilizadores ativos e confiantes.

Também às QUARTAS

- **Tai Chi**: 10h00 – 11h00

Ativação Cognitiva e Laços Sociais

Quarta-feira, 14h30 – 15h30
Paula Blezer

- criar momentos de **conexão** onde a memória é estimulada e o coração é acolhido;
- transformar cada aula num espaço de **partilha, escuta e afeto**;
- ouvir vozes tímidas ganharem **força, confiança e alegria**;
- fortalecer **laços** que combatem a solidão e reforçam a pertença;
- contribuir para um **envelhecer com mais significado e proximidade**.

Sinto que estou a...

A Arte de Pensar e de Sentir

Quinta-feira, 14h30 – 15h30
António Gomes

- **refletir** em conjunto sobre alguns dos temas ou **problemas** que atravessaram os tempos e interessam (ou podem interessar) a todas as pessoas;
- e, assim, **treinar** ou exercitar **modos de** pensar, de ouvir, de ver.

Manter a plasticidade cerebral desafiando a mente com novas aprendizagens e interações sociais constantes.

Geografia

Quinta-feira, 16h30 – 17h30
Cátia Santos

Quando partilho os saberes da Geografia sinto-me numa viagem que passa por muitos caminhos e os meus jovens séniores que me acompanham na aula são aquele "lugar" onde eu gosto de estar!

Do cabo da boa esperança, às pontes que unem os diferentes lugares, a Geografia é um ponto de encontro que nos faz sempre acreditar num mundo melhor!

Aos SÁBADOS

- **Grupo de Música Popular:** 16h15 – 17h15

Conversas com História

Quinta-feira, 15h30 – 16h30
Aníbal Sousa

- **partilhar informação** que ajude a perceber a complexidade do mundo;
- desenvolver **conhecimento crítico** informado que possibilite identificar as múltiplas formas de manipulação existentes;
- participar num momento de **convívio** onde todos se sintam confortáveis a conversar sobre "assuntos com História".

A arte de pensar e de sentir

Um misto de reflexões, música, alguma poesia e textos publicados por participantes, as doze sessões de *A Arte de Pensar e de Sentir* (APS) do primeiro período giraram em torno destes temas:

- Apresentações
- Raciocinar - Argumentar
- Explicitação de argumentos
- O que é a APS
- Argumentação implícita
- Imaginar o Mundo
- Janelas para o Mundo
- A Arte de Perguntar
- Pandora e Eva: o conhecimento — os deuses e os humanos
- Prometeu: poderes e limites do conhecimento
- A arte de escrever
- Avaliação do período

Nutrição

Terça-feira, 15h30 – 16h30 (mensalmente)
Renata Weber. Nutricionista

O papel das aulas de Nutrição na Universidade Sénior visa promover uma mudança sustentada na relação com a alimentação, por meio de educação alimentar e nutricional baseada em evidência científica, estimulando escolhas conscientes e duradouras.

O foco está em capacitar os participantes a compreenderem o ato de comer, reconhecerem os sinais do próprio corpo e desenvolverem disciplina alimentar equilibrada, sem restrições excessivas, favorecendo a vitalidade, a autonomia e o envelhecimento ativo.

Saúde

Quarta-feira, 17h15 – 18h15 (mensalmente)
António Lemos. Médico

Porque Conversas de Saúde numa Universidade Sénior? Porque falar/preocuparmo-nos com este tema?

Não será importante capacitarmo-nos, entendermos melhor o porquê do nosso envelhecimento e como o podemos melhorar?

Na nossa Universidade os nossos alunos, paralelamente com a sua idade e acompanhados de algumas morbilidades, ainda têm a capacidade para poderem ajudar-se a ter uma melhor qualidade de vida, partilhando, discutindo, assimilando conhecimentos nesta área, de modo a que possamos TODOS envelhecer de uma forma saudável e feliz.

Partilhar, ensinar, aprender, conviver!

Esta é a nossa Universidade!

Agricultura

Sexta-feira, 15h30 – 16h30
Víctor Ferreira

A disciplina de Agricultura encerrou o primeiro período com um excelente evento. Uma visita de estudo a um moderno lagar de azeite e uma adega.

Terminou com uma prova nas instalações na Quinta da Rebôtea.

Um agradecimento ao senhor Manuel dos Santos e sua filha Raquel pelas suas explicações, disponibilidade e gentileza.

Costura solidária

Isabel Meleiro. Coordenadora do Grupo

O Grupo de **Costura Solidária** da Universidade Sénior *As Mestras de Ranatus* desenvolve uma atividade assente no voluntariado, na ocupação dos tempos livres e na solidariedade intergeracional.

Este grupo é constituído por voluntárias que, através da ocupação dos seus tempos livres, colocam os seus conhecimentos e experiência ao serviço da confeção de peças de vestuário para crianças desfavorecidas, as quais, em muitos casos, nunca tiveram acesso a roupa nova, muito menos a uma prenda.

A oferta destas peças promove:

- a dignidade da criança;
- o reforço da autoestima e do bem-estar emocional;
- a valorização da criança enquanto indivíduo.

Para as voluntárias envolvidas, esta atividade representa:

- uma ocupação útil e regular dos tempos livres;
- a valorização de competências adquiridas ao longo da vida;
- o convívio, a partilha de saberes e o fortalecimento de laços sociais;
- o contributo ativo para uma causa solidária.

Graças ao empenho e dedicação do *@grupodeviseudressagirl*, já foram confecionadas e enviadas mais de 6 000 peças de vestuário, demonstrando o impacto concreto e continuado deste projeto.

O Grupo de Costura Solidária constitui, assim, um exemplo de cidadania ativa, solidariedade e responsabilidade social, alinhado com os valores da Universidade Sénior *As Mestras de Ranatus*.

Este é um trabalho silencioso, feito com mãos experientes e corações generosos, cujo impacto é profundamente positivo, tanto para quem participa como para quem recebe.

Em Terras de Baião

Marisa Neves. Professora de Literatura**:**
Sexta-feira, 14h30 – 15h30

Os alunos da Universidade Sénior deslocaram-se a terras de Baião, no passado dia 25 de outubro de 2025, numa viagem pelo mundo da Literatura, da História da Arte e dos sabores durienses.

Ainda que o dia tenha amanhecido muito mal disposto, a boa disposição reinava no autocarro, que rumou à Fundação Eça de Queiroz, na manhã de sábado. Conhecedores e leitores da obra queirosiana "A Cidade e as Serras", puderam contactar, *in loco*, com um espaço bem preservado e apresentado, com descontração, pela equipa simpática das guias. Depois do repasto em Gestaçô, em alegre convivência e acolhimento simpático e cuidadoso, seguimos para a visita guiada ao Mosteiro de Ancede, Centro Cultural, na rota do Românico. Pudemos conhecer com o Mosteiro de Santo André, visitar celeiros, a adega, cozinha, o fontanário barroco e a maravilhosa Capela do Senhor do Bom Despacho, tudo envolto pela Cerca do Mosteiro.

O são convívio, as trocas de experiências, as gargalhadas foram o panegírico contra a solidão, que nem o dia chuvoso nos conseguiu derrotar. No final, um agradecimento à equipa do pelouro da Cultura da Câmara Municipal de Baião pelo apoio e colaboração prestados à Universidade.

Na Biblioteca Municipal

Marisa Neves

A visita dos nossos alunos seniores à Biblioteca Municipal de Viseu, nesta época de Natal, assume um valor especial de encontro, memória e cultura. Este espaço torna-se palco de troca de vivências, onde as histórias de vida se cruzam com a palavra escrita.

A partilha da leitura do conto "Natal", de Miguel Torga, ganha maior profundidade quando acompanhada pela experiência e sensibilidade dos seniores, que reconhecem no texto valores como a solidariedade, a simplicidade e a humanidade.

Este momento promove o gosto pela leitura, fortalece laços comunitários e transforma a biblioteca num lugar vivo de diálogo intergeracional, reflexão e celebração do espírito natalício.

Feira de Natal

Ana Paula Blazer

Nos dias 10 e 11 de dezembro, vivemos a magia da nossa primeira Feirinha de Natal da Universidade — um pequeno grande encanto que iluminou corredores, sorrisos e corações.

Foram momentos de encontros que aqueceram a alma, de alegria partilhada e de verdadeira confraternização. Cada gesto, palavra e presença ajudou a tecer este ambiente tão especial, cheio de espírito natalício e humanidade.

A todos os Professores, Alunos, Associados e Amigos da Universidade, o nosso mais profundo agradecimento.

Obrigada por fazerem parte desta celebração que, mais do que um evento, foi um abraço colectivo.

Que o vosso Natal seja abençoado, sereno e repleto de luz.

Que o novo ano traga esperança renovada e novos caminhos de partilha e crescimento.

Com carinho e gratidão.

Um Ano Novo cheio...

Celebrámos mais um Natal com carinho e gratidão. O almoço foi um espelho do que vivemos juntos ao longo do ano: aprendemos, rimos, partilhámos histórias e criámos laços que nos fazem sentir parte de uma família.

Que esta época traga paz, saúde e esperança a todos. Que o próximo ano nos encontre novamente lado a lado, com vontade de aprender e de estarmos juntos.

Feliz Natal e um Ano Novo cheio de luz para cada um de nós.

Pinceladas

Nascemos para:

- combater a exclusão, o isolamento e o idadismo;
- promover o conhecimento, a cultura, a arte, a atividade física, a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior.

Evoluímos assim:

- **Início** em 2019
- **Disciplinas** em 2019: Literatura Portuguesa, Geografia, História da Arte, Ginásio Mental, Informática
- **Alunos** em 2019: 10
- **Alunos** em 2025: 120
- Homens: 27 %
- Mulheres: 73 %
- Alunos brasileiros: 12 %
- Idade do aluno mais novo: 48 anos (mulher)
- Idade do aluno mais velho: 86 anos (mulher)
- 13 professores, incluindo um médico e uma nutricionista

Refúgio contra a solidão

Maria Rosa Cotinha

Venho partilhar a minha opinião sobre o que acho da nossa universidade sénior. Sou o número 7 e uma das primeiras a frequentá-la.

Penso que é imperativo e mesmo urgente pensarmos em como tratar as pessoas da terceira idade e reformados, visto ser um tema que deveria ser do interesse de quem nos governa — mas a realidade é bem diferente.

Estas pessoas que tanto fizeram pelas suas famílias e contribuíram para que tenhamos um mundo melhor, creio que são muitas vezes esquecidas.

A nossa universidade é um refúgio; é o lugar onde gostaríamos de ter estado na nossa juventude e não nos foi possível; é um remédio contra a solidão; é um lugar onde tanto se aprende com os professores, como com os colegas.

Deixo um agradecimento a todos vós, mas em especial ao Aníbal e à Beatriz — e, claro, aos professores que tanto admiro e respeito, pela tão sábia e genuína gentileza com que partilham o seu saber! Um muito obrigada!

Estamos nas nuvens...

- https://unisemestrasderanatus.pt/
- https://www.**facebook**.com/unise.mestrasderanatus/
- https://**aps**.unisemestrasderanatus.pt/

... e aqui:

Sede: EB1 Ranhados
Largo do Carvalhal
3500-615 **Ranhados** – Viseu
928 250 989
918 164 630
unise.mestrasderanatus@gmail.com